

# キャベツの皮シューまい



キャベツで包んだ  
見た目が春らしいシューまいです。

加熱時間  
の目安  
**約17分**

## [材料(15個分)]

キャベツ…約3枚(約150g)

豚ひき肉…130g

〔しょうが汁…適量〕

水…大さじ1

A 塩…少々

〔しょうゆ…小さじ1〕

片栗粉…大さじ1

コーン…15粒

しょうゆ、酢、練り辛子…各適量

## [作りかた]

1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2 キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み【解凍・下ゆで】▶葉・果菜の下ゆでで加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し、残りはみじん切りにする。

3 豚ひき肉はAの材料と2のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。

4 四角に切ったキャベツに3のたねをのせて、シューまいを作る要領で包み、上にコーンをのせる。

5 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に4を寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き【料理集から】▶調理分類▶焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し(点心)▶【キャベツの皮シューまい】で加熱する。

6 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みで練り辛子を添える。

## [ひとくちメモ]

・分量は表示の0.5~1.5倍量まで作れます。

・【追加加熱】消灯後加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして【レンジ】500Wで様子を見ながら加熱します。